



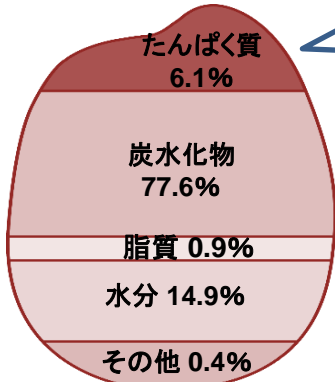
食べる力

令和4年11月
五城目第一中学校

お米について知ろう！

私たちが毎日食べている米は、日本の気候に合っていたことから二千年以上も前から栽培されてきました。長い間大切に栽培され、食べ続けられてきたのは他にも理由があるからです。

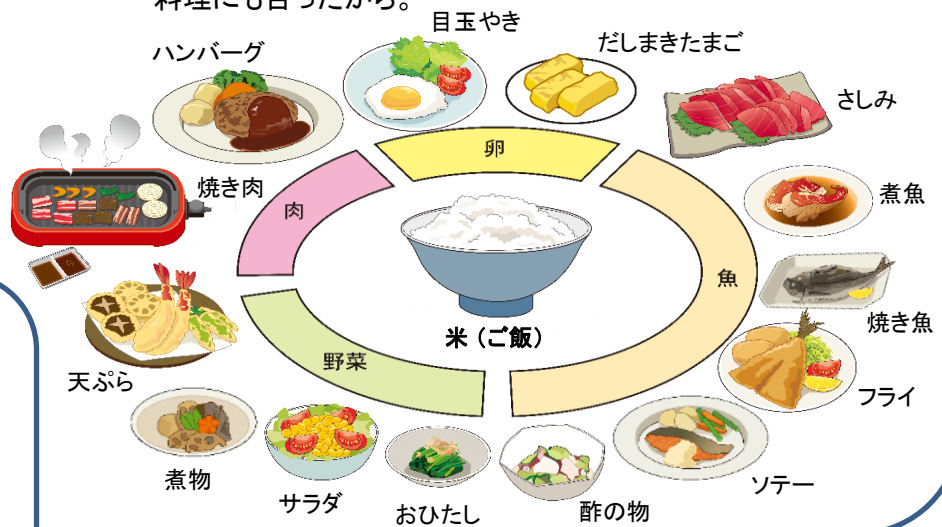
米の栄養素の割合



日本食品標準成分表2015年版(七訂)

理由① 熱や力のもとになる炭水化物が多く含まれ、「主食」に適していただけでなく、たんぱく質や、無機質、ビタミンなども含まれる栄養豊かな食品であったから。

理由② 味が淡白で、和食はもちろん、洋食や中華など、いろいろな料理にも合ったから。



理由③

米からたくさんの加工品を作ることができただけでなく、食べられない糠(ぬか)や粃(もみ)、藁(わら)も生活に利用することができたから。



近年は、おかずだけでお腹を満たすような食べ方をする人もいますが、主食に多く含まれるブドウ糖は脳の栄養源になりますので、しっかり食べましょう。

10月の給食から...

10/7 卵焼き(トマトソース)
卵焼き・トマトソースともに給食室で手作りしています。



10/28 にんじんしりしり
全校で15.5kg(約80本!)のにんじんを使って作りました。スライサーで大量のにんじんを千切りするので、作るのがとても大変です...



10/27 高野豆腐の肉のせ揚げ
肉を形成し高野豆腐にのせ、揚げたてをからめて作ります。手間をかけた一品です。



10/5 卵とじうどん
棒々鶏サラダ
にんじんとチーズの蒸しパン
全校でほぼ完食でした!